タイガー魔法瓶株式会社 本社
〒571-8571 大阪府門真市速見町３番１号

使いかた・お買い物のご相談は **お客様ご相談窓口**

受付時間 AM9:00～PM5:00
月曜日～金曜日
（祝日・弊社休業日を除きます。）

ナビダイヤル
（全国共通番号）
0570-011101
市内通話料金でご利用いただけます。

※携帯電話・PHSとIP電話等（ナビダイヤルを利用できない電話）の方はこちらへ
TEL. (06) 6906-2121

ホームページアドレスhttp://www.tiger.jp/
※上記の連絡先の名称、電話番号、所在地は変更することがありますのでご了承ください。

TIGER
タイガー魔法瓶

tacook でつくる

＼ カフェ風 ／

とっておきのレシピ

Special recipe

炊飯ジャーでごはんとおかずが同時にできる！

Special recipe
INDEX

上で具材 下でごはん 一気にどんぶり!

Recipe 01 口コモコ丼 …… 1
Recipe 02 フレッシュイタリアン牛丼 …… 2
Recipe 03 ひよこ豆のキーマカレー …… 3
Recipe 04 トマトクリームのシーフードドリア風 …… 4
Recipe 05 黄身のせ親子丼 …… 5
Recipe 06 アジアンはるさめ丼 …… 6
Recipe 07 野菜たっぷりタコライス …… 7
Recipe 08 海鮮中華丼 …… 8

※どんぶりのカロリーは、ごはん120gで計算しています。

しっかり食べたい日のきちんとごはん

Recipe 09 トマトとチキンのとろ〜りチーズ …… 9
Recipe 10 アクアパッツア …… 10
Recipe 11 鮭のマスタードソース …… 11
Recipe 12 豚肉と白菜のミルフィーユ …… 12
Recipe 13 鶏のさっぱり蒸し …… 13
Recipe 14 うなぎと豆腐ののっけ蒸し …… 14
Recipe 15 バンバンジー香味ソース …… 15
Recipe 16 エスニック豚巻き …… 16
Recipe 17 ヘルシーエビチリ …… 17
Recipe 18 蒸しぎょうざ …… 18

とっておきごはん

「おうちで楽しむおつまみ」
Recipe 19 カマンベールチーズフォンデュ …… 19
Recipe 20 ソーセージのザワークラウト添え …… 20

「プチ本格 手づくりごはん」
Recipe 21 鯛のふんわり蒸し …… 21
Recipe 22 みぞれ鶏つくね …… 22

「休日のとっておきブランチ」
Recipe 23 はちみつチーズのホットサラダ …… 23
Recipe 24 スパニッシュオムレツ …… 23

「お弁当に入れるかわいいタパス」
Recipe 25 カラフルピーマンのファルシー …… 24
Recipe 26 パプリカとプチトマトのスイートピクルス …… 24

内なべでつくるごはんやおかず

Recipe 27 焼豚とえびのチャーハン …… 25
Recipe 28 じゃこと青じそのチャーハン …… 26
Recipe 29 ベーコンと玉ねぎのチーズリゾット …… 27
Recipe 30 えびとアンチョビのトマトリゾット …… 28
Recipe 31 かやくごはん …… 29
Recipe 32 たこめし …… 29
Recipe 33 チキンときのこのクリーム煮 …… 30
Recipe 34 野菜とチキンのポトフ …… 31
Recipe 35 ミネストローネ …… 32

スイーツ

Recipe 36 スポンジケーキ …… 33
Recipe 37 ガトーショコラ …… 34
Recipe 38 チーズケーキ …… 35
Recipe 39 もちもち抹茶蒸しパン …… 36
Recipe 40 スパイシーりんご …… 36

クッキングプレート

このマークの付いているレシピは、ごはんとおかずを同時に作ることができます。

同時にごはんを炊かない場合は、内なべの「白米」の目盛1まで水を入れ、「煮込み」メニューで20〜30分加熱してください。
詳細については、取扱説明書も合わせてご参照ください。

tacook クッキングプレートの使い方

〜 例：Recipe 01 ロコモコ丼 〜

1. お好きなレシピを選ぶ。
材料の下ごしらえをして、
クッキングプレートに
材料を入れる

2. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と
水を内なべに入れて本体にセットする

3. クッキングプレートを
内なべにセットして
ふたを閉める

4. 「白米」メニューを選んで
「炊飯」キーを押す

5. ピーピーピー…と鳴ったらできあがり!

ごはんも同時に
炊きあがり

- レシピに記載している分量を超えないようにしてください。ふきこぼれるおそれがあります。
- クッキングプレートに材料をできるだけ平らに並べてください。
- 炊きあがり予約タイマー炊飯はしないでください。
- クッキングプレートを入れたまま保温しないでください。

2コのうち1コは
お弁当用に

611 kcal /1人分

Recipe 01

ロコモコ丼

クッキングプレート

材料（1人分）

牛挽き肉（赤身）・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・1／4個
塩、こしょう、ナツメグ・・・・・・各少々
A
- 卵（M）（溶きほぐす）・・・・・・1／2個
- パン粉・・・・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・大さじ1／2

デミグラスソース（市販品）・・・・・・70g
卵（M）・・・・・・1個

How to cook

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 牛挽き肉に塩、こしょう、ナツメグで下味をつけ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。1 とAを加えてよく混ぜ合わせ、2つの小判形に丸める。
3. クッキングプレートに 2 を置き、上からデミグラスソースをかけ、横に卵を割り入れる。
4. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
5. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
6. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 5 をかける。

Recipe 02

フレッシュイタリアン牛丼

クッキングプレート

バジルを入れても
おいしいよ

645kcal /1人分

材料（1人分）

牛薄切り肉・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・1／4個
エリンギ・・・・・・1／2本
A
- しょうゆ・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・小さじ1

トマト・・・・・・1／4個
イタリアンパセリ・・・・・・適量

How to cook

1. 牛薄切り肉は一口大、玉ねぎは薄切り、エリンギは細切りにする。
2. クッキングプレートに 1 を入れ、よく混ぜ合わせたAをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 4 をかけ、さいの目に切ったトマトとイタリアンパセリをのせる。

POINT

トマトペーストに
すると
もっと本格的

クッキング
プレート

Recipe 03

ひよこ豆のキーマカレー

472kcal /1人分

材料（1人分）

合挽き肉……50g
塩、こしょう……各少々
片栗粉……小さじ1
玉ねぎ……1／4個
にんじん……1／8本
ひよこ豆（水煮）……30g
A
- カレーパウダー……大さじ1／2
- トマトケチャップ……大さじ1
- コンソメ（顆粒）……小さじ1／4
- しょうが（すりおろし）……少々
- 塩……少々

How to cook

1. 合挽き肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. クッキングプレートに 1 とひよこ豆を入れ、Aをかけ、具材とよく混ぜ合わせる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 4 をよく混ぜ合わせてからかける。

クッキング
プレート

Recipe 04

トマトクリームのシーフードドリア風

595kcal /1人分

材料（1人分）

シーフードミックス（冷凍）……70g
小麦粉……適量
玉ねぎ……1／4個
アスパラガス……1本
トマトケチャップ……大さじ1
牛乳……大さじ1
ホワイトソース（市販品）……70g
ピザ用チーズ……40g

How to cook

1. シーフードミックスは解凍してキッチンペーパーで水気をしっかりふきとり、かるく小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。
2. トマトケチャップと牛乳をよく混ぜ合わせ、さらにホワイトソースを加えてよく混ぜ合わせる。
3. クッキングプレートに 1 を入れ、2 をかけて、チーズをちらす。
4. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
5. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
6. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 5 をかける。

クッキングプレート

Recipe 05

黄身のせ親子丼

562kcal /1人分

材料（1人分）

鶏もも肉……80g
玉ねぎ……1／4個
卵（M）……1個
A
- しょうゆ……大さじ2／3
- みりん……小さじ1
- 砂糖……小さじ1

三つ葉……2本
卵黄……1個分

How to cook

1. 鶏もも肉はそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. クッキングプレートに 1 を入れ、よく混ぜ合わせたAを加え、溶いた卵をかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 4 をかける。3cm長さに切った三つ葉を散らし、真ん中に卵黄をのせる。

POINT
赤唐辛子を増やしてピリ辛も

クッキングプレート

Recipe 06

アジアンはるさめ丼

520kcal /1人分

材料（1人分）

牛挽き肉……50g
塩、こしょう……各少々
えび（殻つき）……50g（正味）
春雨（乾物）……15g
パプリカ（赤）……1／4個
セロリ……1／8本
赤唐辛子……1／2本
A
- ナンプラー……大さじ1／2
- 砂糖……大さじ1
- スイートチリソース……大さじ1

How to cook

1. 牛挽き肉は塩、こしょうで下味をつける。えびは殻をむき背わたをとり、半分に切る。春雨はあらかじめ戻して、食べやすい長さに切る。パプリカは小さめの乱切り、セロリは筋をとって小口切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
2. クッキングプレートにセロリ以外の材料とAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 4 にセロリを加えてかける。

クッキングプレート

Recipe 07 野菜たっぷりタコライス

537kcal /1人分

材料（1人分）

牛挽き肉・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・1／4個
A
- ケチャップ・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・小さじ1
- ウスターソース・・・・・・小さじ2
- チリパウダー・・・・・・小さじ1／2

レタス・・・・・・1枚
トマト・・・・・・1／2個
アボカド・・・・・・1／3個
トルティーヤチップス・・・・・・適量

How to cook

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. クッキングプレートに 1 と牛挽き肉とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. レタスを細切りにする。
6. トマトはさいの目に切り、トルティーヤチップスは粗くくだく。
   アボカドは食べる直前にさいの目に切る。
7. 炊きあがったら器にごはんを盛り、5 をのせる。その上にできあがった 4 と 6をのせる。

クッキングプレート

Recipe 08 海鮮中華丼

391kcal /1人分

材料（1人分）

ホタテ貝柱・・・・・・2個
イカ（小）・・・・・・1／4杯
片栗粉・・・・・・小さじ1
チンゲン菜・・・・・・1／2株
きくらげ（乾物）・・・・・・4g
うずらの卵（水煮）・・・・・・3個
A
- 鶏がらスープの素・・・・・・小さじ1／2
- ごま油・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・大さじ1

How to cook

1. ホタテ貝柱とイカに片栗粉をまぶす。
   チンゲン菜は一口大に切る。
   きくらげは水で戻し食べやすい大きさに切る。
2. クッキングプレートに 1 とうずらの卵を入れ、
   よく混ぜ合わせたAをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて
   本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、
   「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら器にごはんを盛り、できあがった 4 をかける。

クッキングプレート

Recipe 09

トマトとチキンのとろ〜りチーズ

277kcal /1人分

材料（1人分）

鶏もも肉……80g
ズッキーニ……3cm
パプリカ（黄）……1／4個
トマトソース（市販品）……60g
ピザ用チーズ……20g

How to cook

1. 鶏もも肉を一口大に切る。ズッキーニは5mm厚の輪切り、パプリカは細切りにする。
2. クッキングプレートに 1 を入れてトマトソース、チーズをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつける。

クッキングプレート

Recipe 10

アクアパッツア

124kcal /1人分

材料（1人分）

たら……1切れ
塩、こしょう……各少々
玉ねぎ……1／8個
いんげん……3本
ブラックオリーブ……4個
オリーブオイル……小さじ1
タイム（生）……適量
レモン……適量

How to cook

1. たらに塩、こしょうをかるくふる。玉ねぎはみじん切り、いんげん、ブラックオリーブは半分に切る。
2. クッキングプレートに 1 を入れ、オリーブオイルをまわしかけ、タイムをちらす。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、レモンを添える。

クッキング
プレート

Recipe 11

鮭のマスタードソース

302kcal /1人分

材料（1人分）

生鮭・・・・・・1切れ
じゃがいも・・・・・・1／2個
粒マスタード・・・・・・大さじ1／2
マヨネーズ・・・・・・大さじ1
イタリアンバジル（生）・・・・・・適量

How to cook

1. 鮭は水気をふきとる。
   じゃがいもは5mm厚の薄切りにする。
2. クッキングプレートに 1 を入れ、その上によく混ぜ合わせた
   粒マスタードとマヨネーズをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を
   内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、
   「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、バジルを添える。

クッキング
プレート

Recipe 12

豚肉と白菜の
ミルフィーユ

229kcal /1人分

材料（1人分）

豚ロース薄切り肉・・・・・・80g
塩、こしょう・・・・・・各少々
片栗粉・・・・・・適量
白菜・・・・・・1／2枚
しょうゆ・・・・・・小さじ1／2
レモン・・・・・・適量

How to cook

1. 豚ロース肉は塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をかるくまぶす。
   白菜は5cm幅に切る。
2. クッキングプレートに白菜をしき、豚ロース肉を広げてのせる。
   同様に白菜と豚ロース肉を交互に重ねていき、しょうゆをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて
   本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで
   「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、レモンを添える。

クッキングプレート

Recipe 13

鶏のさっぱり蒸し

272kcal /1人分

材料（1人分）

鶏手羽元……4本
赤唐辛子……1本
しょうが（すりおろし）……小さじ1
A
- 酢……大さじ1と1／2
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1と1／2

How to cook

1. 鶏手羽元は骨と身の間に包丁目をいれる。赤唐辛子は種をとる。
2. クッキングプレートに 1 としょうが、よく混ぜ合わせたAを入れる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつける。

クッキングプレート

Recipe 14

うなぎと豆腐ののっけ蒸し

268kcal /1人分

材料（1人分）

うなぎの蒲焼き……1／2枚
焼き豆腐……1／4丁
（4cm×6cm、厚み1.5cmのスライス2枚）
片栗粉……適量
青ねぎ……適量
うなぎのたれ（市販品）……大さじ1／2
山椒……適量

How to cook

1. うなぎの蒲焼きを太めに切る。焼き豆腐を水切りする。
2. クッキングプレートに片栗粉をまぶした焼き豆腐を入れ、その上にうなぎをのせる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、うなぎのたれ、山椒をかけて、小口切りにした青ねぎをのせる。

写真は2人分です。

クッキングプレート

Recipe 15

バンバンジー香味ソース

338kcal /1人分

材料（2人分）

鶏もも肉……1枚（250g）
塩、こしょう……各少々
酒……大さじ1／2
きゅうり……1／2本
レタス……2枚
プチトマト……3個
にんにく……1／2かけ
しょうが……1／2かけ
ピーナッツ……大さじ1
A
- 練りごま……大さじ1／2
- しょうゆ……大さじ1／2
- 砂糖……大さじ1／2
- 酢……小さじ1

How to cook

1. 鶏もも肉は塩、こしょう、酒で下味をつける。
2. クッキングプレートに 1 を入れる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. きゅうりは千切り、レタスは細切り、プチトマトは半分に切る。
6. にんにく、しょうがをみじん切り、ピーナッツを粗みじん切りにし、Aとよく混ぜ合わせる。
7. できあがったら鶏もも肉を取り出して1.5cm幅に切り、きゅうり、レタス、プチトマトを添え、6 をかける。

クッキングプレート

Recipe 16

エスニック豚巻き

288kcal /1人分

材料（1人分）

豚肉（しょうが焼き用）……4枚
韓国のり……適量
長ねぎ……3cm
しょうが……1／2かけ
えのきだけ……50g（正味）
塩、こしょう……各少々
片栗粉……大さじ1／2
パクチー……30g
スイートチリソース……適量
糸唐辛子……適量
レモン……適量

How to cook

1. 長ねぎは縦4等分に切り、えのきだけは石づきを切り、3cm長さにし、しょうがは千切りにする。
2. 広げた豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、韓国のり、長ねぎ、えのきだけ、しょうがの順にのせて巻き、かるく片栗粉をまぶす。
3. クッキングプレートに 2 を入れる。
4. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
5. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
6. できあがったら器にパクチー、糸唐辛子、レモンと一緒に盛りつけ、スイートチリソースを添える。

ごま油＋塩のたれで
韓国風にも

クッキングプレート

Recipe 17

ヘルシーエビチリ

198kcal /1人分

材料（1人分）

えび（殻つき）……80g（正味）
卵白……1／2個分
片栗粉……大さじ1
玉ねぎ……1／2個
A
- ケチャップ……大さじ3
- 鶏がらスープの素……小さじ1／2
- 豆板醤……小さじ1／4

How to cook

1. えびは殻をむき背わたをとり、卵白をからめて片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにする。
2. 1 とAをよく混ぜ合わせ、クッキングプレートに入れる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつける。

クッキングプレート

Recipe 18

蒸しぎょうざ

245kcal /1人分

材料（1人分）

豚挽き肉……40g
白菜……1枚
長ねぎ……5cm
塩……少々
A
- 塩、こしょう……各少々
- しょうゆ……小さじ1／4
- ごま油……小さじ1／4
- しょうが（すりおろし）……少々
- にんにく（すりおろし）……少々
- 水……大さじ1

ぎょうざの皮（直径75mm）……8枚
ポン酢……適量
ラー油……適量

How to cook

1. 白菜はみじん切りにし、塩でもんで10分程置いた後、しっかり水気をしぼる。長ねぎはみじん切りにする。
2. 豚挽き肉、1 とAをボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、8等分にする。
3. ぎょうざの皮に 2 をのせ、皮の端に水をつけてひだをつくりながら2つ折りにして包む。
4. クッキングプレートに 3 を並べる。
5. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
6. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
7. できあがったら器に盛りつけ、ポン酢、ラー油を添える。

クッキングプレート

Recipe 19 カマンベールチーズフォンデュ

440kcal /1人分

材料（1人分）

カマンベールチーズ（円状）
（目安：厚み2.5cm、100g）……1個
じゃがいも……1／4個
にんじん……5cm
ソーセージ……2本
アスパラガス……1本
ブラックペッパー（あらびき）……適量
クッキングシート（直径12cmの円）……1枚

How to cook

1. カマンベールチーズは上面を薄くそぐ。
2. じゃがいも、にんじんをスティック状に切り、ソーセージは切込みを入れ、アスパラガスは4等分にする。
3. クッキングプレートにクッキングシートをしき、1 をのせ、まわりに 2 を入れる。
4. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
5. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
6. できあがったら器に盛りつけ、ブラックペッパーをかける。

おうちで楽しむおつまみ

好きな
ソーセージで
ためしてね

クッキングプレート

Recipe 20 ソーセージのザワークラウト添え

223kcal /1人分

材料（1人分）

ソーセージ……3本
ザワークラウト（市販品）……40g
赤玉ねぎ……1／4個

How to cook

1. ソーセージに斜めに切込みを入れて半分に切る。玉ねぎを薄切りにする。
2. クッキングプレートに 1 とザワークラウトを入れる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつける。

プチ本格
手づくりごはん

かぶの代わりに
大根でもOK

クッキングプレート

Recipe 21 鯛のふんわり蒸し

234kcal /1人分

材料（1人分）

鯛……1切れ
A［酒……大さじ1／2
　塩……少々］
かぶ（中）……1／2個
片栗粉……小さじ1
卵白……1個分
塩……少々
卵黄……1個分
とろろ昆布……適量
めんつゆ……適量
わさび……適量

How to cook

1. 鯛は骨を外して半分に切り、Aで下味をつける。
2. かぶは厚めに皮をむきすりおろして、水気を切り片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
3. 卵白と塩を合わせて、もったりするまで泡立て、2 に加えてかるく混ぜ合わせる。
4. クッキングプレートに 3 をしき、その上に 1 をのせる。
5. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
6. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
7. できあがったら器に盛りつけ、卵黄ととろろ昆布をのせ、めんつゆをかけわさびを添える。

クッキングプレート

Recipe 22 みぞれ鶏つくね

210kcal /1人分

材料（1人分）

鶏挽き肉……50g
木綿豆腐……1／6丁
玉ねぎ……1／8個
卵（M）……1／4個
パン粉……大さじ2
しょうゆ……小さじ1／2
大根……3cm
めんつゆ……大さじ1
青じそ……2枚

How to cook

1. 木綿豆腐は水切りをし、手でつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。大根は皮をむき、すりおろす。
2. 鶏挽き肉、木綿豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、しょうゆをよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。
3. クッキングプレートに大根おろしをしき、その上に 2 をのせ、めんつゆをかける。
4. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
5. クッキングプレートを内なべにセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
6. できあがったら器に盛りつけ、千切りにした青じそをのせる。

休日のとっておきブランチ

スナップエンドウでも
おいしいよ

写真は2人分です。

クッキングプレート

Recipe 23

はちみつチーズのホットサラダ

材料（1人分）　268kcal /1人分

じゃがいも……1／2個
ブロックベーコン……30g
いんげん……4本
玉ねぎ……1／8個
A
- 粉チーズ……大さじ1
- 白ワインビネガー（なければ酢）……小さじ1
- はちみつ……小さじ1／2
- 塩……少々
- ブラックペッパー（あらびき）……少々
- オリーブオイル……大さじ1／2

How to cook

1. じゃがいもは5mm厚の薄切りにする。
ブロックベーコンは3cm長さの細切り、
いんげんは斜めに2等分、玉ねぎはみじん切りにする。
2. クッキングプレートに 1 を入れる。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、
「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、よく混ぜ合わせたAをかける。

クッキングプレート

Recipe 24

スパニッシュオムレツ

材料（2人分）　220kcal /1人分

ベーコン……2枚
じゃがいも……1／4個
玉ねぎ……1／8個
卵（M）……2個
ピザ用チーズ……20g
バター……適量

How to cook

1. ベーコンは一口大、じゃがいもはさいの目に切り、玉ねぎはみじん切りにする。クッキングプレートにバターをぬる。
2. 溶いた卵の中に 1 とチーズを入れてよく混ぜ合わせ、クッキングプレートに流し込む。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、
「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつける。

お弁当に入れるかわいいタパス

びんにつめて
プチギフトにも

クッキングプレート

Recipe 25

カラフルピーマンのファルシー

材料（1人分）　132kcal /1人分

合挽き肉……40g
カラーピーマン……1と1／2個
玉ねぎ……1／8個
パン粉……大さじ1
ブラックペッパー（あらびき）……少々
ケイパー……小さじ1
片栗粉……適量

How to cook

1. カラーピーマンは縦半分に切って種をとり、さらに横半分に切る。玉ねぎはみじん切りにし、ケイパーはつぶしておく。
2. ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、ブラックペッパー、ケイパーを入れてよく練り混ぜる。
3. カラーピーマンの内側に片栗粉をまぶし、2 を詰める。
4. クッキングプレートに3を並べる。
5. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
6. クッキングプレートを内なべにセットし、
「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
7. できあがったら器に盛りつける。

クッキングプレート

Recipe 26

パプリカとプチトマトのスイートピクルス

材料（1人分）　87kcal /1人分

パプリカ（黄）……1／4個
プチトマト……5個
A
- 白ワインビネガー（なければ酢）……大さじ1／2
- はちみつ……大さじ1
- 塩……ひとつまみ

How to cook

1. パプリカは小さめの乱切り、プチトマトは半分に切る。
2. クッキングプレートに 1 を入れ、よく混ぜ合わせたAをかける。
3. 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内なべに入れて本体にセットする。
4. クッキングプレートを内なべにセットし、
「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. できあがったら器に盛りつけ、冷蔵庫で冷やす。

Recipe 27

焼豚とえびのチャーハン

470kcal /1人分

材料（3人分）

米……2カップ
焼豚……40g
えび（殻つき）……50g（正味）
しいたけ（生）……2個
青ねぎ……3本
A
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- 鶏がらスープの素……小さじ2
- 豆板醤……小さじ1／2
- しょうが（すりおろし）……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々

卵（M）……1個
ごま油……大さじ1
※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. 焼豚はさいの目に切り、えびは殻をむき背わたをとり4等分に切る。しいたけは石づきをとり、粗みじん切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 米を内なべで洗米し、Aを加え、「チャーハン」の目盛り2まで水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 焼豚、えび、しいたけをのせ、「チャーハン」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
4. 炊きあがったらごはんの上に溶いた卵とごま油をまわしかけ、保温ランプが点灯している状態で「炊飯」キーを押す（再加熱）。
5. 再加熱が終わったら全体をよく混ぜ合わせ器に盛りつけ、青ねぎをのせる。

Recipe 28

じゃこと青じそのチャーハン

443kcal /1人分

梅干をほぐして
入れてもおいしいよ

材料（3人分）

米……2カップ
ちりめんじゃこ……20g
青じそ……5枚
青ねぎ……3本
A
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- 和風だし（顆粒）……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々

卵（M）……1個
ごま油……大さじ1
※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. 青じそは千切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 米を内なべで洗米し、Aを入れ「チャーハン」の目盛り2まで水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. ちりめんじゃこをのせ、「チャーハン」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
4. 炊きあがったらごはんの上に溶いた卵とごま油をまわしかけ、保温ランプが点灯している状態で「炊飯」キーを押す（再加熱）。
5. 再加熱が終わったら全体をよく混ぜ合わせ器に盛りつけ、青じそと青ねぎをのせる。

Recipe 29

ベーコンと玉ねぎのチーズリゾット

430kcal /1人分

材料（2人分）

米・・・・・・1カップ
ブロックベーコン・・・・・・50g
玉ねぎ・・・・・・20g
にんにく（すりおろし）・・・・・・小さじ1／2
白ワイン・・・・・・50ml
A［塩、こしょう・・・・・・各少々
　コンソメ（顆粒）・・・・・・小さじ2］
粉チーズ・・・・・・大さじ2
ブラックペッパー（あらびき）・・・・・・適量
※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. 玉ねぎはみじん切り、ブロックベーコンはさいの目に切る。
2. 米を内なべで洗米し、白ワイン、A、にんにくを入れ、「リゾット」の目盛り1まで水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 2 に 1 をのせ、「リゾット」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
4. 炊きあがったら粉チーズを加えてかるく混ぜ合わせ、器に盛りつけ、ブラックペッパーをかける。

Recipe 30

えびとアンチョビのトマトリゾット

351kcal /1人分

材料（2人分）

米・・・・・・1カップ
えび（殻つき）・・・・・・70g（正味）
白ワイン・・・・・・50ml
にんにく（すりおろし）・・・・・・小さじ1／2
トマトソース（市販品）・・・・・・70g
アンチョビ・・・・・・10g
ブラックオリーブ・・・・・・10g
※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. えびは殻をむき背わたをとり、半分に切る。
2. 米を内なべで洗米し、白ワイン、にんにくを入れ、「リゾット」の目盛り1まで水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 2 に 1 をのせ、「リゾット」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
4. 炊きあがったらトマトソースを加えてよく混ぜ合わせ、アンチョビ、ブラックオリーブをのせて保温ランプが点滅している状態で「炊飯」キーを押す（再加熱）。
5. できあがったら器に盛りつける。

※炊飯前にトマトソースを入れないでください。

Recipe 31 かやくごはん

419kcal /1人分

材料（3人分）

米……2カップ
鶏もも肉……40g
A　しょうゆ、酒……各少々
B　しょうゆ……大さじ1と1／3
　　酒……大さじ1と1／3
　　塩……小さじ1／6
油揚げ……1／3枚
ごぼう……20g
にんじん……20g
こんにゃく……25g
干ししいたけ……1枚
さやえんどう……3〜5枚
塩、酢……各適量
昆布……2cm角1枚

※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. 鶏もも肉はさいの目に切り、Aで下味をつける。油揚げは油抜きをし、縦半分に切ったあと細切りにする。
2. ごぼうはささがきにして酢水にさらし、にんじんは3cm長さの細切りにする。
3. こんにゃくは水から4〜5分ゆで、水で洗い、3cm長さの細切りにする。干ししいたけは水で戻し、石づきをとって薄切りにする。さやえんどうは筋をとって塩ゆでにしたあと、冷水に浸し細切りにする。
4. 米を内なべで洗米し、Bを入れ、「白米」の目盛り2まで水を加え、よく混ぜ合わせる。さやえんどう以外の具と昆布をのせ、「炊込み」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
5. 炊きあがったら昆布を取り出し、さやえんどうを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛る。

Recipe 32 たこめし

415kcal /1人分

材料（3人分）

米……2カップ
ゆでたこ足……130g
しょうが……1かけ
A　酒……大さじ1と2／3
　　しょうゆ……大さじ1と1／3
　　塩……小さじ2／3
　　みりん……小さじ2
青じそ……5枚

※お米は付属の計量カップで計ってください。

How to cook

1. ゆでたこ足は一口大に切る。しょうが、青じそは千切りにする。
2. 米を内なべで洗米し、Aを加え、「白米」の目盛り2まで水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. たことしょうがをのせ、「炊込み」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
4. 炊きあがったらよく混ぜ合わせ、器に盛り、青じそをのせる。

Recipe 33 チキンときのこのクリーム煮

586kcal /1人分

材料（2人分）

鶏もも肉……1枚（250g）
塩、こしょう……各少々
小麦粉……適量
玉ねぎ……1／2個
マッシュルーム……4個
ブロックベーコン……50g
バター……大さじ1
白ワイン……50ml
生クリーム……50ml
牛乳……50ml

How to cook

1. 鶏もも肉は半分に切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をかるくまぶす。玉ねぎは薄切りにし残りの小麦粉をまぶしておく。マッシュルームは1cm厚に切り、ブロックベーコンはさいの目に切る。
2. フライパンにバターを熱し、1 の鶏もも肉を中火で皮目から入れ、両面こんがりと焼き、焼けたら取り出し、油をかるくふきとる。
3. 2 のフライパンでそのまま玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、白ワインを加える。アルコールがとんだら火をとめる。
4. 内なべに 3 、生クリーム、牛乳を加え、よく混ぜ合わせ、2 で焼いた鶏もも肉を入れ「煮込み」メニューで60分加熱する。
5. できあがったら器に盛りつける。